Paragrafta Yardımcı Düşünce - 2

1. Tabiatın ritimlerine uyum sağlamadan bedenin detoks (vücudun zararlı toksinlerden arınması) saatleri dışında uyuyorsanız beden kendi tamir mekanizmalarını gerektiği gibi çalıştıramaz. Buna göre yaklaşık 22.30-02.00 saatleri aralığında fiziksel bedendeki detoks işlemleri gerçekleşirken 02.00-04.00 aralığında da zihinsel detoks işlemi gerçekleşiyor. Bu nedenle akşam yemeklerinin hafif geçirilmesini öneririz. Çünkü eğer akşam yemeğinde sindirim sistemine yük getiren ağır bir menü seçimi yapılmışsa bedenin kendini yenilemek için kullanması gereken enerji, besinlerin hazmedilmesi için harcanmaya başlanır. Dolayısıyla bedenin gündelik olarak gerçekleştirdiği fiziksel yenilenme ve detoks süreci randımanlı bir şekilde gerçekleştirilememiş olur. Üzerine bir de yatağa 24.00'ten, 01.00'den önce girmeyenlerdenseniz bu durumda zaten fiziksel detoks saatlerinde uyanık olduğunuz için sabah yorgunluğu ve erken yaşlanma süreci hızla çalışmaya başlayacaktır. Geceleri uyuyamayıp sabaha karşı yatağa girenlerinse psikolojik rahatsızlıklardan kaçma şansları yok.

Bu parçada aşağıdakilerden hangisine değinilmemiştir?

A) Düzensiz uykunun insan metabolizmasını olumsuz olarak etkilediğine

B) Uyku düzensizliğinin hekim tedavisiyle düzeltilebileceğine

C) Vücudun, belli zaman aralıklarında kendini yenilediğine

D) Yemeklerin doğru zamanda yenmesinin beden sağlığıyla doğrudan ilgili olduğuna

E) Belli saatlerde uyumamanın ruh sağlığına zarar verdiğine

2. Kendisi için doğru kitaba ulaşan okur, kendisine uygun bir yoldadır. Okudukları, onun için artık sessiz bir psikolojik danışman olacaktır. Zaman zaman kendisini tarihte, zaman zaman da edebiyatta bulabilir. Kimi zaman da hikâyenin sadece içindedir. Buralarda hissiyatını görür. Yaşadığı endişe, telaş, yalnızlık, gurur, coşku oralardadır. Kendisini bulduğu yerlerde kendisiyle yeniden tanışır, yenilenir. Hissiyatı güçlenir. Yalnız değildir artık. İsimlendiremediği korkusunu tanımıştır ve nasıl baş edeceğini öğrenmiştir. Ümitsizliğe kapılacağı noktada okuduğu kitap onu cesaretlendirmiştir. Yeni kapıların açıldığını fark etmiştir. Hislerini paylaşmıştır onunla. Daha da bilenmiştir gittiği yolda. Zorlukları aşanların hikâyesini görmüştür. Cesaret ve azmi ziyadeleşmiştir. Okudukça bilgilenmiş; öğrendikçe ruhu genişlemiş, ferahlamıştır. Ruhen de artık daha dayanıklıdır.

Bu parçadan kitap okumayla ilgili,

I. İnsan için sığınılacak bir liman olduğu

II. İnsana yapmak istediği şeyler için güven aşıladığı

III. İnsanın, yalnızlıktan zevk almasını sağladığı

yargılarından hangileri çıkarılamaz?

A) Yalnız I. B) Yalnız II. C) Yalnız III. D) I ve II. E) I ve III.

3. İzzet Melih'in edebiyat dünyasındaki asıl ününü sağlayan ve sonraki yıllarda da en fazla anıldığı görülen eseri, "Tezat" adlı romanıdır. Naşit adındaki genç bir Türk subayının yaşadığı kararsızlıklar etrafında gelişen bir aşk hikâyesi üzerine kurgulanmıştır. Eser, temele aşkı alan bir roman olsa da aşk romanı olarak kalmaz; tarihsel, siyasal, toplumsal ve kültürel bağlamlarla ilişkilendirilen çeşitli tezler de barındırır. Kendi entelektüel dünyasında karşı düşünceler içinde bulunsa bile insanın; tarihinden, toplumundan, kültürel değerlerinden kopamayacağı tezi didaktik olmayan bir tutumla, bireysel yaşantı alanındaki olay ve durumlarla sergilenerek irdelenmeye çalışılır. Döneminin önde gelen edebiyatçıları tarafından önemsenen, olumlu veya olumsuz pek çok eleştiriye muhatap olan "Tezat", Fecriati'den Millî Edebiyat'a geçiş sürecinin çeşitli özelliklerini de yansıtan bir romandır.

Bu parçada "Tezat" **romanıyla ilgili,**

I. Aşkın merkezde olduğu tezli bir roman olduğuna

II. Öğretici değil, sorgulayıcı bir bakış açısıyla yazıldığına

III. Dönem edebiyatçıları üzerinde derin tesirler bıraktığına

yargılarından hangilerine değinilmemiştir?

A) Yalnız I. B) Yalnız II. C) Yalnız III. D) I ve II. E) I ve III.

4. Yayıncılık Türkiye'de çok gelişen bir sektör, bir kere bunu teslim etmek lazım. Her geçen gün daha da ilerliyor. Ben 80'li yılları bir okur olarak hatırlıyorum, 90'lı yılların başında da bir dergi yayımcısı olarak piyasanın içine girip içeriden görme imkânını bulmuştum. 90'lı yıllarla 2000'li yılları ve bugünkü durumu kıyasladığım zaman çok büyük bir gelişme var. Gelişmeden neyi anlıyoruz? Kitap basım adetlerinin çoğalmasını ve kitap başlıklarının çoğalmasını anlıyoruz. Mesela 90'lı yıllarda sekiz dokuz bin farklı başlıkta kitap yayımlanıyorken günümüzde bu altmış bin civarında farklı başlığa çıkmış durumda. Bu tabii ki de önemli bir sayı. Genç bir nüfus var, özellikle kitap okuru dediğimiz insanların büyük bir bölümü okula giden gençlerden oluşuyor. Ortaokul, lise ve özellikle üniversite öğrencileri potansiyel olarak en çok okuyan kesimler. Okur gittikçe artıyor; sorunlar yok mu, var tabii. Ben hep seksenli yıllara göre iyileştiğini söylüyorum ama gerçekten ulaşılması gereken seviye bu mu tartışılır. Bir de nitelik, nicelik sorunu var.

Bu parçada aşağıdakilerin hangisine değinilmiştir?

A) Yayıncılık sektörünün artık elektronik ortama geçtiğine
B) Yayıncılığın zaman içerisinde kendini geliştirdiğine
C) Gençlerin e-dergi ve e-kitaplara yönelim gösterdiğine
D) Yetişkinlerin kitaplara yeteri kadar ilgi göstermediğine
E) Kitaplarda niceliksel artışa karşılık niteliksel bir artış olmadığına

5. Kültürü gelecek kuşaklara aktaran ve öğreten, dildir. Diğer bir deyişle dil olmasaydı kültür ve uygarlık da olmazdı. Demek ki bugünkü kültür ve uygarlığın varlığı, dil ile doğrudan ilintilidir. Medeniyet, insanlığın bilim ve teknolojideki ilerlemeyle ulaştığı ortak nokta olarak tanımlanabilir. Öyleyse kültür toplumların kendi öz malı, uygarlık ise insanlığın ortak hazinesidir. Dil olmasaydı uygarlık da olamazdı. Hayvanlarla aramızdaki temel fark burada görülüyor. Düşünsenize hayvanlar da bir kültür ve bilgi birikimine sahip olsalardı insanın durumu ne kadar acı olurdu.

Bu parçada aşağıdakilerden hangisine <u>değinilmemiştir</u>?

A) Dilin öğretici yönüne
B) Kültürün ulusal, uygarlığın ise evrensel olduğuna
C) Kültür ve uygarlığın dille sıkı bir ilişkisinin bulunduğuna
D) Dilin, kültürü geleceğe taşıyan bir araç olduğuna
E) İnsanlığın bilim ve teknolojiyle kültürünü geliştirebileceğine

6. Bir kitap hastası; çevresindekilere, eşine dostuna hatta aile efradına bile kitap ödünç vermez. Bununla birlikte kitaplarına kendisinden başkasının el sürmesine tahammül edemez, içi el vermez, sinir damarları gevşer. Bir kitap hastası, arkadaşına borç verebilir hatta en sevdiği topuklu rugan ayakkabısını karşılıksız hediye edebilir, ona bir kitabevinden yeni bir kitap da alabilir ancak kendi kitaplığından tek sayfa koklatmaz. Bir kitap hastasının, elindeki para ile belirli bir süreye kadar idare etmesi gerekmesine rağmen o, son kuruşuna kadar parasını kitaba yatırır. Öte yandan kitaba yatırdığı para için keyif duyarken başka ihtiyaçlar için para harcamayı gereksiz bulur. Bir kitap hastasının deprem gibi felaketlerde can sağlığından sonra düşündüğü tek şey kitaplar olabilir. Kitap hastası; bir sahaf, bir kitabevi görmesin, bütün bir günü orada geçirebilir. Kimi zaman dükkân sahibini bıktırır. Kimseden yardım da istemez, o sadece kitaplarla baş başa kalmak ister.

Bu parçadan hareketle kitap hastası bir kişiyle ilgili,

I. Kitapları hayatının merkezine koyduğu
II. Toplumsal yaşamdan uzak durduğu
III. Kitap tercihinde seçici davrandığı

yargılarından hangisi <u>çıkarılamaz</u>?

A) Yalnız I. B) Yalnız II. C) Yalnız III.
D) I ve II. E) II ve III.

7. Myanmar'da bir petrol rafinerisinde güvenlik şefiyken maruz kaldığı petrokimya gazlarının akciğerlerini hasara uğratması sürpriz değil. Dört kez zatürre geçiren George Orwell'in tedavi süreçlerindeki gözlemleri "Yoksullar Nasıl Ölür?"e yansıdı. Sefil bir Paris hastanesinde sırtına içinde kibrit yakılan bardakların yapıştırılması, oluşan şişliklerin yarılıp taze yaralar üzerine hardal lapası basılması bu tecrübelerden sadece biridir. İspanya İç Savaşı'nda 1,90 metrelik boyuyla ayakta dikilirken boynuna giren mermi onu öldürmedi. Ünlü eseri "Bin Dokuz Yüz Seksen Dört"ü yayımladıktan sonra hasta ciğerleri yüzünden yattığı hastanede, sessiz sedasız ve orada evlendiği Sonia'yı bir kenara koyarsak bu dünyayı kimsesiz terk etti. Ross, başarısızlık takıntısı olan Orwell'in âdeta bütün yazarların aklını okurcasına söylediği bir sözünü hatırlatmış: "İçeriden bakıldığında her hayat bir dizi yenilgiden ibarettir."

Bu parçada George Orwell'la ilgili aşağıdakilerden hangisine <u>ulaşılamaz</u>?

A) Sağlığının yerinde olmadığına
B) Asıl mesleğinin askerlik olduğuna
C) Yalnız bir yaşamı olduğuna
D) Yaşamı, bir mağlubiyet alanı olarak gördüğüne
E) Yaşamıyla yapıtları arasında bir ilişki olduğuna

